Lourdes León
CENTRO DE NUTRICIÓN Y BIENESTAR

MENÚ SEMANAL DE MERIENDAS

COLEGIO JUAN GÜELL

C.E.I.P.
Juan Güell
Talayuela (Cáceres)

LUNES

FRUTA

- Fruta picada
- Fruta con yogur natural y canela
- Brochetas de fruta
- Galletas caseras con fruta

MARTES

LÁCTEOS + COMPLEMENTO

- Yogur con copos de maíz
- Sándwich de queso fresco
- Queso fresco batido con palitos de pan
- Brick de leche entera con copos de maíz y fruta

MIÉRCOLES

BOCADILLO O SÁNDWICH

- Sándwich de pavo y queso fresco
- Sándwich de atún y aguacate
- Tortilla francesa y tomate en pan integral
- Palitos de pan con lomo o jamón y fruta

JUEVES

FRUTA

- Fruta troceada
- Macedonia de fruta
- Fruta con yogur
- Batido de fruta y leche entera

VIERNES

OPCIÓN CASERA SALUDABLE

- Bizcocho de zanahoria y canela
- Pan de plátano
- Galletas de avena, plátano y chocolate negro
- Repetir martes / miércoles

BIZCOCHO DE ZANAHORIA Y CANELA

Ingredientes (8 porciones)

- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 huevos
- 150 g de harina de avena (o integral)
- 60 ml de aceite de oliva suave
- 60 g de dátiles o azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela
- 1 sobre de levadura
- Opcional: nueces

Elaboración:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Vierte en un molde.
3. Hornea a 180°C durante 30-35 minutos.
4. Deja enfriar y corta en porciones.

PAN DE PLÁTANO

Ingredientes (8 porciones)

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 60 g de avena
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de levadura

Elaboración:

1. Tritura los plátanos y mezcla todos los ingredientes.
2. Vierte en un molde.
3. Hornea a 180°C durante 30-35 minutos.
4. Deja enfriar y corta en porciones.

GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE NEGRO

Ingredientes (10-12 unidades)

- 2 plátanos maduros
- 100 g de avena
- 2 cucharadas de crema de cacahuete (opcional)
- 40 g de chocolate negro en trocitos
- Canela (opcional)

Elaboración:

1. Machaca los plátanos y mezcla con la avena y el resto de ingredientes.
2. Forma pequeñas galletas y colócalas en una bandeja con papel de horno.
3. Hornea a 180°C durante 15-20 minutos.